

# 陸上競技女子長距離選手の体調確認の実践事例－VSA法の活用－

松村 勲

鹿屋体育大学

キーワード: 体調確認, VAS, 長距離走

## 【要 旨】

本研究は、陸上競技の女子長距離選手が Visual Analog Scale (VAS) 法を用いて体調確認を行ったことが一要因になり、低下・停滞していた競技記録を回復・向上させた実践事例である。体調確認をより的確に行うために、主に医療の分野で用いられているVAS法を使用し、それを基に指導者がトレーニング内容の変更や決定を行った成果である。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 110-124, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日

責任著者: 松村 勲 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 i-matsu@nifs-k.ac.jp

-----

## **Practical case involving confirming the physical condition of a female long distance runner: Application of a VAS method**

Isao Matsumura

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: confirmation of physical condition, VAS, long distance run

## **[Abstract]**

The present study describes a practical case in which a female long distance runner succeeded in improving her performance so that her speed continued to increase after her physical condition was confirmed by a visual analog scale (VAS) method. The visual analog scale, which is mainly used in medical treatment, is a useful method for confirming people's physical condition. When a coach applies it to update and plan a training program, a good result can be expected.